

علم النفس

مصنف

صوفی پر حق سیکھ

من بینہ سنیہ متعل ہو جائیگا اور عارفان فی دین جان کر قدرت پائیگا

علم النفس

وہ علم ہے جس سے انسان اپنے نفس کو جان سکتا ہے

سوال بہت ان تندرست اور شہنشاہ تبار رہتے ہوئے
عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

تفسیر کتاب صوفی برہمی سنگھ صاحب مصنف طائفہ
برق حیات، دوسرا دنیا، طبیعت، روحانی، وغیرہ وغیرہ
حسب فرمائیں نیز ٹیڈنٹ کا خانہ صاحب ہمارے ایک ڈیو لا ہو رہا ہے

تہذیب

زندگی کا یہ دور اس لئے ہے کہ اس انسان ہی زندگی سے جب
 سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ ہی نوع انسان کی زندگی کا یہ دور
 سانس پر نہیں ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں
 رہ سکتے۔ بحیثیت پیدا ہوتے ہی ایک ایسا سانس کھینچتا ہے۔ اور اس وقت
 سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری
 سانس کھینچ کر صبح سحر کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ
 بچہ کے پہلے سانس سے لے کر بڑے کے آخری سانس تک سانس کی
 آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے
 مانتی ہوئی بات ہے کہ انسان اپنے کھانے کے کچھ دن تک زندہ رہ سکتا
 ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی
 محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی بھرت۔ خوبصورتی
 اور دراندازی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے ممبر
 جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور
 صورتی پر حاوی ہو کہ ان کو مدت دراز تک برقرار رکھنا اور پھر دو
 سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ
 سانس لینا۔ عمر۔ حرارت غریزی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ مختلف
 دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماج گاہ
 بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی
 سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریق سے لیتے ہیں۔ اور
 مصنوعی وہ جو جو وہ نسل کے لوگ لیتے ہیں جو وہاں کہہ کہ تہذیب سے

سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے
سنے۔ اور پٹنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ جن کی
نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو
اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے +

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں
موتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ قدرتی طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ ہنسنے
میں بہت کم آدمی صحیح و قدرتی طریقے سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ
ہے کہ لوگ پست غذا اور نحیف البدن ہو گئے ہیں مادہ اکثر مسلک امراض مثلاً
سل و دق (مستقل بکھڑا پھر) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار
جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح
سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ
بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیماری آدمی عجائبات
سے سمجھا جائے گا +

اسول مغربی سے دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے
کا ایسا تعلق ہے کہ یہ بات مابنی پڑتی ہے۔ کہ جہاں صحیح سانس لینا نہیں
ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے کہ صرف صحت
جسمانی کا دار و مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت تخیل
بشاشت طبع سکون قلب۔ لطافت جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافظہ۔ عادات
و خیالات حسنہ اور قوت روحانی علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی
پاتے ہیں +

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ چلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے
والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جوگی لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت
کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ
حیات یا حرارت غریزی کو جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں جس عضو میں چاہیں
جمع کر سکتے ہیں +

گوگ ہوا سے پران حاصل کرتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے۔ کہ اگر
خاص طریقہ سے ہوا میں سانس لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص
تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ
ہیں انھیں بوجھنے لگتی ہیں۔ سانس پر قابو ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی
بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں۔ اور انتشار طبع۔ پریشانی۔ بے چینی
خوف۔ غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دنیہ ان کے لئے کچھ
بھی مشکل نہیں اس کا نام ہے علم النفس جس کی مختصر و تشہیح ہم نے
یہاں بیان کی۔ نمبر لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تعلیم دینے کے لئے یہ کتاب
لکھی گئی ہے۔

مُصَنَّف

پہلی واقفیت

اعضاء کے نفس پر سے متعلق

اعضاء کے نفس پھیپھڑے اور دماغ لیاں ہیں۔ جن کے ذریعہ سہ ہوا
پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ پھیپھڑے دو ہیں۔ اور خلق سے لے کر تمام آیتیں
میں پھیلے ہوئے۔ خلق سے لے کر ناف تک ایک نالی ہے جس کے بیچ میں دل
اور دماغ پھیپھڑے کے درمیان اور سام دار ہوتے ہیں۔ ان کی ساخت
نسبت لچکدار ہے۔ اور ایک باریک مضبوط غیلی کے ساتھ ہیں۔ اس غیلی
کی ایک دیوار پھیپھڑوں کے چسپاں ہوتی ہے۔ اور دوسری سینہ کے اندر
مغصہ سے ڈھکی ہوئی ہے۔ اس میں سے ایک قسم کو رگوں فارغ ہوتی رہتی ہے۔
جس سے رگوں کے ساتھ اپنے وقت پھیپھڑوں کے ساتھ فہم اور پھیپھڑوں میں ہوا
پیدا نہیں ہوتی۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا ممتحنوں سے ہوتی ہوتی نیکو کس جاتی ہے۔

رگڑ کھا کہ گرم ہو جاتی ہے۔ اور دماغ سے مختلف نالیوں سے ہوتی ہوئی
پچھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے
اور گردوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک انگریز سرجن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ
چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر تمہارا سطح پر پھیلائے جاویں تو
چودہ ہزار فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پچھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی
حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ
پھیلتا ہے تو سینہ اور پچھڑوں کا خلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو
پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں
سینہ اور پچھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پچھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ دورانِ خون
کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ تمام جانداروں میں خون دل کی حرکت سے
چلتا ہے۔ اور بار بار گول لگاتار گردش کرتا ہے۔ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ
کہ ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچانے کے واسطے۔ نام لکھا کہ ہر شخص کو پتا ہو اور
مالیہ دل اور رگوں کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں کو گھومتا رہتا ہے۔ اس سے
پچھڑوں میں کھینچ کر دل کی طرف لے جاتا ہے۔ اس کے ذریعہ دل سے
دماغ ہوتا ہے تو اسی کے ذریعہ سرخ ہوتی ہے اور مادہ حیات بخش یعنی پران
کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے۔ لیکن واپسی پر جسم کے خارجی اجزاء کے
ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور تپلا ہو کر لوٹتا ہے۔ گویا اگر روایتی
کے وقت مثل تازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو واپسی پر اس کے
پیش قدم بدتر ہو کے پانی کی مانند جس وقت غلیظ خون دل کی رگوں سے
پچھڑوں میں پہنچتا ہے۔ تو ان کے گرد چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر
اوپر آچکا ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ سب یہاں سے ہم پھر پھر خون نکالتے
ہیں۔ مگر ہرگز نہ کوہ بالا سے گندے خون کی تقسیم ہو جانے کے بعد جس کا سینہ ہوا
ذریعہ سانس ذریعہ بنتی ہے تو خون کی غلیظ سے نکلتی ہے۔ یہ نالیوں میں
دل کی مانند باریک ہوتی ہیں تاہم خون ان کے اندر بھرا ہوا ہے۔ اور اسی

لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مائع نہیں ہوتا۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے۔ یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جزیرہ مادہ رکاز بن کر جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامل ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن لے لے ساختہ بننے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کار بانگ ایسا نہیں رہتا۔ ہر نئی ہوا پیدا ہوتی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی جانور جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ۔ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح پھر آکسیجن سے اور ایک بار پھر یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے شاخہ رچھپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے پھران تقسیم کرتا ہوا جسم کے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح پھر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو من خون پھچھڑوں کی نالیوں میں بہہ گزر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار مستثر ہوتا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر پھچھڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پورورش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے ذریعہ نہ ہونے سے زہریلا مادہ ہر حصہ جسم میں جمع جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پورورش کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آدیا قی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ ٹھیک و پورا سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون سیاہی مائل نیلگون ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و نا ہمیشہ اور اسی کے مندر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز جلی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ ٹھیک سانس لینے والے ہیں مکھ زندہ دل اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے انار کے دانے کی طرح دیکھتے رہتے ہیں۔ بطور مذکورہ بالا سے ہمارے پیالے ممبروں کو ٹھیک سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو چکی ہوگی۔

اگر پچھڑائی تازگی بیش کا مدد داتی سے خون کی پوری پوری مصلحت نہ ہوگی
 تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں
 بدستور موجود رہے گا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچے کہ وہ تیسری
 پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلظت
 ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی
 ہے۔ جو خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے
 حصے میں پہنچ کر کارر رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون
 جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۷۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا
 ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا
 قوتِ معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے ملنے پر ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے
 کہ جب پچھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ٹانھہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ٹانھہ کی
 درستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے۔ جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے
 ملے اور اس پر اثر انداز ہو پچھڑوں کے ذریعہ سے کافی مقدار آکسیجن
 کی جسم کے اندر پہنچانا اس لئے بھی ضروری ہے، حاصل یہ ہے کہ غذا اچھی
 طرح جذب و بدن نہ ہو نا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے پچھڑوں پر بھی اس کا
 اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جذب و بدن نہ ہوگی
 پچھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ اور پچھڑوں کے کمزور ہو جانے
 سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہو گا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی
 ہے۔ اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی
 اجزاء کی ناپیت بردار سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو
 قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا
 اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کی تغیرات
 کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے +



دوسری واقفیت

نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فروے رو و میجیات است
چوں برے آید منفس روح ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ حصہ متعلق
بجسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کہنے کو
ہیں۔ عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص سریدوں کو اس علم
کی خفیہ تعلیم دے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک چڑیا یعنی قوت
کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے
پران ایک سبکرت لفظ ہے جس کے معنی ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے
قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت
کے بیان کرنے سے ہے جس کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جس
سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات اور
جان کا محرک جزہ کہیں تو بے جان ہوگا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا
ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ یہ
واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ ستنے کہ
جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال
کے طور پر ایک ڈرہ کو لیجئے۔ ڈرہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں
بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس
فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا محرک
جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے
یہ غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے
اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کر لے والی۔ پران وہ قوت ہے

عظیم ہے۔ جن برکن حرکت و حیات کا حصہ ہے۔ اس فرد

جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور صرف ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم ہے۔ جسم کے گلنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں وزیر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے اجزاء میں پروست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدر قی طسہ لائق سے پران کی تقسیم ہو جانے پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے سزا سے میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اتصال قائم رہتا ہے اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملے رہتے ہیں۔ ایک صحیح علم مادہ قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کل حرکات و قوت کا جوہر ہے۔ خواہ اس کا ظہور کسی شکل میں ہو یا نہ ہو۔ اس کا تعلق اس کے اپنے جسم میں یا جانداروں میں اس قدر ہے کہ اس کو ہم تمام مختلف صورتوں کی قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور ہوتا ہے۔ یہی وہ قوت ہے جو ہمیں اپنے جسم میں جو قوت کے ساتھ مادہ نہیں ہے ہوا میں ہے مگر ہوا میں کبھی نہ ہوتی ہے۔ (۱۹۴)۔ (۱۹۵)۔

اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھتے ہیں۔ جسم اس کو اکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کا ربانک ایسڈ کے ساتھ اگرچہ یہ نہ تو اکسیجن ہے اور نہ کاربانک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو نکال کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مہیسی سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس پیتے ہیں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے اپنے میں جذب کرتے ہیں۔ لیکن بالارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ پران کھینچ کر دماغ و دیگر حصص جسم میں جمع کر سکتے ہیں اور ضرورت کی قوت کا کام

ہیں دے سکتے ہیں جس طرح بھی جمع کی جاتی ہے۔ وہ پہلے ہی پڑان کو بھی کیا جاسکتا ہے
 بہت سی روحانی خوشیوں کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پران کے
 علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

میتھری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہئے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم ادھس کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہئے
 منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت، وقت، حاصل
 ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ منہ
 سے سانس لینے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس
 لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دائم المریض ہوتے ہیں اور جوانی
 میں بڑھ چکا کہ وہ بگڑے گا۔ اس امر میں مہذب ماؤں کی نسبت وحشی ماؤں زیادہ
 ہوشیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھا اور ناک سے
 سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے
 سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر مہذب
 یافتہ ماں بھی ایسا ہی کرے تو نسل انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے
 سانس لینے میں بہت سے دباؤئی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت
 لوگ جو دن کو بد نما معلوم ہونیکے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو
 منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ پتھر سے ثابت ہوا ہے
 کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ دباؤئی امراض میں مبتلا
 ہوتے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جاتا ہے کہ ایک مہذب
 ملک جنگی جہاز میں چھپک کا مرض پھیلا۔ اور بہت سے اہل بیابان اس کا شکار ہوئی
 مگر جو مریے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

سانس لینے والا ایک ہی نہ ملا۔ اعضائے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے نختون میں خاص انتظام ہے۔ جب منہ سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کا گرد و غبار اور زہریلا مادہ سیدھا پھپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ منہ سے پھپھڑوں تک کوئی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا منہ کے ذریعہ سے پھپھڑوں میں پہنچے گی۔ وہ سرد ہوگی جو اعضائے اندرونی کے لئے ایسی ہلک ہے جیسے زندگی کے لئے زہر۔

جو رات کو منہ کھولی کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے حکام کا درروائی کر سکتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بوسلے ہیں۔ کہہ سکتا ہے کہ منہ اعضائے نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرد ہوا۔ گرد و غبار اور بیماری کے کپڑے اس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ نختون اس کے نختون کی نالیاں چونکہ پتلی اور بیدار ہوتی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو خارج کر دیتے ہیں اس لئے اس راہ سے بیماری کے کپڑے یا زہریلا مادہ پھپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اکتفا نہیں بلکہ ہوا جو نختون کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جالے گی کیونکہ پتے اور بیدار نختون کے سرے پر ایک باریک جھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سوائے انسان کے منہ کھول کر نہیں سوتا انسانوں میں بھی خاصاً تہذیب یافتہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں وحشی افراد اور وہ لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ منہ بند کر کے سو بیٹھے۔

ہر وجہ تک چھن کر صاف نہ ہو جائے۔ اندرونی اعضا میں پہنچنے کے قابل نہ ہوگی۔ نختون میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھپھڑوں کے نازک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کی گھنٹے وقت پہنچ دار سختوں کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے ناسج کرنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ سختوں میں سہل سے زیادہ جمع ہوئے۔ یا مہو کس جھلی سے گذر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جاتے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو۔ تو قدرت چھینک کے ذریعہ اسے نکال دیگی۔ جو ہوا پھپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب منظر اور بدرود کے پانی میں۔ سختوں کے اوزار جو ایسے سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں جیسے سنہ پھل کی کھلی کو۔ المختصر یہ کہ منہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے ہے اور ناک پھپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس دو طرفہ حرکت کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا ربط اقلق ہے۔ ثانیاً علم النفس کے متعلق بہت سی شقیں جو ہم آئینہ قائم نہ کریں گے۔ ان میں ناک سے سانس لینا لازمی ہے۔

ہم اپنے ممبروں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ سختوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو اب ان کو عادت ڈالنی چاہئے۔ اور نیز اس کا خیال رکھنا چاہئے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے۔

چوتھی واقفیت پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح رواں ہے طالب علم کو چاہئے کہ اس سے باہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس شوق پر کما حقہ عادی ہونے کے لئے وقت بہ وقت اور استقلال کی

خارج ہو جائے۔ کہ عینہ اور شکم کو دھیرے دھیرے کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہو جائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا چکنے کے بعد خود بخود ہونے لگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پھپھڑوں کے تمام حصے حرکت میں آجائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے بیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنا ہے۔ گویا تینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے آئینہ کے سامنے کرنا چاہئے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہوگا۔ یہ سانس ٹھیننے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسٹیاں اٹھ جائیں گی۔ اور سر پہ پھپھڑے کے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی۔ جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تمہیل میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی۔ لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت ہو جائے گی کہ اس کے پھوڑے کو ہرگز جی نہ چاہے گا۔

پانچویں واقعیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو خفاہ ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصر لکھتے ہیں پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھپھڑوں کی بیماریاں مثلاً سس دوق کے محفوظ رہتا ہے پھپھڑوں میں لوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غریبی کے کم ہونے سے دق کی بنیاد پڑتی ہے جب کہ جسم میں حرارت

غریزی کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے نالی میدان مل جائے گا جو عصبی ساخت کو کمزور پا کر تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ وناکارہ کر دیں گے۔ برعکس انہیں اگر پھپھڑوں کی عصبی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کہیں گے۔ پھپھڑوں کو مضبوط دھاتوں سے بنانے کے لئے سوا کے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جاوے۔ ایک ٹاکڑ کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے عادی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ جو عادی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراع ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی عجزیم ہے ان کو چاہئے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھ آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ رور کے ساتھ پورا سانس پورے آنا آنا جسم میں تازگی اور حرارت دھڑ آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں نمایاں ہو جاتا ہے ۴

دایمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ آکسیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر آکسیجن کم ہے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلطیوں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے مدد دیکر اعضائے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کر کے ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے صاف ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ناممہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوتی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ نگاہت بڑھے گی۔ چہرے پر بڑھری آجائے گی اور معدہ بیماروں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

چھٹی واقفیت

ذیل میں تین قسم کے سانس درج کئے جاتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بندہ نہ آئے تھے۔
 (۱) مصغی سانس۔ جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خاصہ صابوگیوں میں پائی جاتی ہے۔ بہت بڑھ جاتی ہے۔ وہ لوگ سانس کی غور و نظر اس سے پہلے سے ختم کرتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۱۲) دوسرا مقوی سانس۔ (۱۳) خوش گوار سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پیچیدگیوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس نمبر اول کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پیچیدگیوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ داغہوں یا گوتوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت میں ہیں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص فائدہ بخش ہے۔

دراستے سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو۔ دوسری حالت (چند لمحہ کے لئے اندر زور دے دو تیسری حالت) لمبوں کو سکھو۔ جیسے سینچی دینے کے واسطے کہ بوقتہ یوگیان کا وقت

کوٹھ پھلاؤ (سچی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو۔ پھر ٹھہراؤ۔ بقیہ ہوا
بدستور بھری رہے۔ دیکھو یہ حالت تھوڑی ہو اور نکالو اسی طرح وقفہ دے کر
کہ تمام ہوا خارج کر دو۔ یاد رکھو جب لمبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو
خوب زور سے نکالو۔ تنگی اور پٹھ مردگی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک
قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا۔ تجربہ سے اس سانس کے جو پھکیں
آئے۔ سب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بناؤ۔ اس مشق کو جاری رکھو
کیونکہ سانس کی ہر ذرہ تنفس کے فائدہ پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

(۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سینے سے کھڑے ہو۔ دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو اور
روکو (تیسری حالت) بازوؤں کو پہلو کے بل ڈالو اور انھیں کھینچ کر رکھو۔ صرف
اس قدر قوت دو کہ دو مینڈے کے درمیان میں ہر چوڑی حالت میں آہستہ آہستہ ہاتھوں کو
شانوں کی طرف لاؤ اور یوں جوں شانوں کے قریب آئے۔ تمام ہوا کو شانوں کو
دکڑا لیتے جاؤ۔ اور ان میں اپنی قوت کو کھینچ کر رکھو۔ اس مشق کو (۱۹۹۲) بار
تک پہنچیں رگیں اکٹھے کر لیں اور زور سے سانس نکالیں۔ اس کے بعد (۱۹۹۲) بار
معتدل کی طرح کھینچنے لگیں (چوتھی حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت
میں لے آؤ۔ مگر گونگے تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدستور رہے پھر جب ہاتھوں
کو دوبارہ شانوں کے پاس داپس لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح
پر کئی بار کرو سانس برابر نہ کر رہے۔ دیکھنی حالت سانس کو زور سے منہ
کے راستے سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) نصف سانس کی مشق کرو۔

اس مشق سے تمام جسمانی رگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں۔ حرارت
غریبی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور غیر معمولی پھرتی پیدا
ہوتی ہے۔ دورانِ شستہ میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (۱) ہاتھوں کا
مناہیت پھرتی سے شانوں کی طرف کیپنا۔ (۲) پٹھوں کی رگوں کا تناؤ نہ بڑھنا
کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا۔

۳۔ خوش گلو سانس کی مشق

(پہلی حالت) بہت آہستگی سے ایک پورا سانس کشید کر دو۔ مثنیٰ زیادہ دو۔ پھر سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند لمحوں کے لئے روکو (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل جانے دو۔ (چوتھی حالت) مصفی سانس لے کر پچھڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پائل غار آواز د لکش ہونا صرف ملحق ہر بھی متوقف نہیں ہے۔ بلکہ جہز کی رگیں بھی اس میں بہت کام کرتی ہیں اکثر فراع سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی ہے۔ اور سنا۔ سینہ والوں کی زور دار۔ یہاں ایک ٹھپ۔ بات قابل تجربہ ہے کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے سیلی بیجا ہو۔ اور اپنے چہرے کی اس حالت کا خوب غور سے ملاحظہ کرو۔ (۱) کچھ بولویا گاؤ اور پھر اس کی تبدیلی کو بغور دیکھو۔ (۲) پھر سیلی بجاؤ۔ (۳)۔ کی بار منہ کو بدستور رکھ کر گھاٹ دیکھو۔ پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جریوں میں آواز کو ترقی دینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اسی ورزش کا نتیجہ ہے کہ ان کی آواز عظیم الشان ہو جاتا ہے۔ (۴) آواز چھوٹا ہو جاتا ہے۔ اور د لکش ہو جاتی ہے۔ جو نمبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز میں جملہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ مگر اس سانس کی مشق بلکہ ورزش سمجھی کبھی کر کرنی چاہئے +

ساتویں واقفیت

پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے پچھڑوں کو تقویت ملتی اور حرارت غریبی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے +

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو۔
(تیسری حالت) روکو جب تک کہ بارام روک سکو (چوتھی حالت) منہ کھول کر
زور سے خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) مصطفیٰ سانس نوہ
اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے
مگر روز بروز کی مشق سے تدریجاً ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرنے
کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کر دو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے
نفس و مددہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیم
ل کر پھینچڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی معذرت کو
کوچھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے +

دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ماتھوں کو پیلوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت)
بہت آہستگی سے سانس کو کشید کر دو۔ اور کشید کرنے وقت سینہ کو انگلیوں
کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھوکتے رہو۔ یہاں تک کہ سانس کی
اندراجش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روکے ہوئے سینہ کو ہتھیلیوں
سے دباؤ (چوتھی حالت) مصطفیٰ سانس نوہ

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریک ہوتی اور تازگی پہنچتی ہے جو
بگڑا مکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھینچڑوں میں ہما
کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے مسست
اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باکاربنائے اور تحریک دینے کے لئے پورا
سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کار آمد ثابت
ہو گی لیکن عیسائی کو یہ ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کرنی چاہئے۔
جب ورزش اس سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق سے اعضائے

اوقاتِ سر میں چکر سامعِ غم ہوتے لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بن کر کے ادھر ادھر ٹھلو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کر دو۔

تغییری ورزش پسلیوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ماتھوں کو پہلوؤں
 پر نقل کئے نیچے کمر سے جس قدر ممکن ہو اوپر اس طرح پر رکھو کہ آٹھ کٹے
 پشت کی طرف ہتھیلیاں پہلوؤں پر اور انگلیاں سینہ پر آ جائیں۔ (تیسری
 حالت) پورا سانس کشید کرو (چوتھی حالت) جتنی ذریعہ ممکن ہو سکو روکو۔
 (پانچویں حالت) مصغنی سانس کو اس ورزش میں جو اعتدال سے تجاوز نہ
 کرے۔ یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسلیاں ایسے چڑھوں
 سے مل کہ بنی ہیں۔ جو ان کے پھیلنے و سکڑنے میں مانع نہیں ہوتے۔ ٹھیک
 سانس لینے پھینک پسلیاں بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑا بنے
 بیٹھے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوئے ہیں۔ پسلیاں اور ان کے بند
 کچھ سخت ہو جاتے ہیں۔ اس نقص کو دفع کرنے کے لئے یہ ورزش ہے۔

چوتھی ورزش - سپینہ کو کشاؤہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو
(تیسری حالت) سنے اگلا مکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا
کر ناخنوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت)
بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کر دو۔ سنے کہ دونوں جانب
پھیل جائیں۔ پانچویں حالت، بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر
چوتھی حالت میں کبھی پار ایسا کر دو۔ (چھٹی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور
سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) مصغی سانس لو۔ اکثر کام کرنے میں ہلکے
کر بیٹھنے سے سینہ سکڑ جائے اس ورزش سے نہ صرف اصل حالت پر
آ جائے گا۔ بلکہ کٹاں بھی ہوگا۔ مگر اس کو احتیاط کے ساتھ کرنا مناسب

ہے۔ زیادتی نہ کرتی چاہئے۔

پانچویں ورزش دورانِ خون کو متحرک کرنا

وید سے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لگڑی یا پید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھاتے جاؤ۔ سنے کہ انتہا کو پہنچ جائے (چوتھی حالت) گرفت کو بڑھا کر دو۔ پید کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ۔

یہ ورزش بلا لگڑی یا پید سے کرنا چاہئے۔ اس سے سانس بڑھتا ہے اور خون کی قوت بڑھتی ہے۔ (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھکو اور کسی لگڑی یا پید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھاتے جاؤ۔ سنے کہ انتہا کو پہنچ جائے (چوتھی حالت) گرفت کو بڑھا کر دو۔ پید کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کر دو۔ (پانچویں حالت) چند بار اس مشق کو دہراؤ۔

ای مائت بل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

آٹھویں واقفیت

سات چھوٹی ورزشیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا۔ مگر ہیں ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے۔ مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگزر نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں۔

پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ہاتھ پہلوؤں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پہلوؤں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ہاتھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ہاتھوں کو آرام سے پہلوؤں میں نیچے کی طرف آگے دو۔ اور اس حرکت میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لو۔

دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پرانے کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ہاتھوں کی پشتیں جتنی زیادہ پیچھے کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکھا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفی سانس لو۔

تیسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار نیچے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ۔ پھر آگے کی طرف گھماؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفی سانس لو۔

چوتھی ورزش

(۱) ہاتھوں کی پٹیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ اس طرح کہ پیٹ اوپر آئیں اس سے سن نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) پٹیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھتے بازوؤں کے بل جسم کو بجا رو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کرو۔ (۶) ایک مصفی سانس لو۔

تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیرِ تحکمت دنیا کا کام
 چلتا ہے۔ قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو
 جاتی ہیں۔ جن میں ہر لحظہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ اور ایک صورت
 پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں تغیر شروع ہوتا ہے۔ پھر اس تغیر سے دوسری
 صورتیں ظہور میں آتیں۔ اور ان میں بھی تغیر ہوتا ہے۔ اور دیگر کئی صورتیں
 پیدا ہوتی ہیں۔ غرض کہ یہ سلسلہ لاقتنا ہی ہمیشہ جاری رہتا ہے کسی صورت
 کو ایک حالت پر قرار دے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ
 حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے۔ جو مادہ اس
 وقت جسم میں موجود ہے۔ چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہے گا۔
 دوسری حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک
 نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے۔ آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش
 یا ایک انار چڑھاؤ۔ چاند کا گردش کرنا زمین کے گرد۔ پھولوں کا وقت
 پر کھلنا۔ اور پرشے کا تغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے۔ جس طرح موجودہ
 عالم کی تمام چیزیں اس کی مسلط ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔
 علم النفس باقی کا حصہ بہت کچھ اسی نظم پر ہے۔ جسم کو اس سے مطابقت
 رکھنے کی جتنی لوگ خواہ قدرت سے بہت سا پران جذب کر لیتے ہیں۔ اس کا
 مفصل مثل ہم آئندہ بیان کریں گے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ
 خدائے ارادی سے پچھلے طریق کی حرکت میں نظم پیدا ہوتا اور اس کے اثر سے
 تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ اور جب یہ حرکت یکساں و مساوی ہو جاتی
 ہے۔ تو تمام جسم رادہ کا فرمانبردار بن جاتا ہے اس طرح ہر جسم کو فرمانبردار
 کرنے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت
 حیات بڑھا کر اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ ممکن بات نہیں ہے۔ نفس
 مشغول کا حامل اپنے خیالات کو دوسروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے
 خیالات کو اپنی طرف کشید کر سکتا ہے اسی کا نام کلیجی پے کشی ہے (دور سے
 گفتگو کرنا۔ خیالات کو منتقل کرنا۔ خیالات سے علاج کرنا۔ سمجھنا۔ ہنسنے وغیرہ

علم روحانی سب اسی سے متعلق ہیں۔ اگر آدمی ان علوم کی مستقیم نفس منہوم
کے ساتھ شروع کرے تو گنتی کے دنوں میں بالکمال جوگی بن سکتا ہے +
نفس منہوم سے مراد یہ ہے کہ خیال میں نظم قائم ہو جائے۔ روگی توگ نظم کا
شمار دل کی دھڑکن سے کرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ نفس پر باخود کہہ کہہ نفس
کی حرکتوں کو جوڑے الحقیقت دل کی دھڑکن ہے ایک۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ
چھ وغیرہ شمار کر دینا یہ شمار دینا میں ایسا قائم ہو جائے کہ نفس پر
باخود نہ رکھ کر بھی شمار کرو تو دل کی دھڑکن کے مطابق ہی ہو۔ بخود ہی مشق سے
یہ قدرت حاصل ہو جائے گی۔ مبتدی عموماً سچے حرکتوں میں سہل ہو کر کہہ کہہ لیتا
ہے۔ سر مشق سے حرکتوں کی تین الی سولہ حرکتیں لے کر شروع کر دیتا ہے۔ پھر
کہہ نفس کی جتنی حرکات میں شاس کو بھر آجاتے اسے بھی میں علم حاصل کرتا ہے
اور پھر کہ اس سے نصف حرکات پر پھر دیکھا جائے اسے ایک سہل حرکت کی شکل
حرکات تک بٹھ کر دوسرے حکام کی شکل لے کر آجاتے۔ پھر دس حرکتیں لے کر
درج کرتے ہیں۔ مبتدی کو چاہئے کہ حرکتیں چھ لے کر اس پر عمل کرے۔ کیونکہ
بہت سی ورزشیں جو آئندہ لکھی جائیں گی یہ نظم کی فوٹو رواں ہے فوٹو

مشق

(۱) آرام سیدھے بیٹھو۔ اس طرح پر کہ سینہ سر و گردن ایک سیدھے
رہیں۔ ماتحتوں کو پہ سہولیت گو د میں رکھ لو (اس طرح بیٹھنے سے جسم کا وزن
پہلیوں پر رہتا ہے اور آدمی دیر تک بلا تکلیف بیٹھا رہ سکتا ہے۔ یہ بھی تحقیق
ہوا ہے۔ کہ اگر سینہ اند کو دبا ہوا اور شکم باہر کو نکلا ہوا رہے تو نفس منہوم
کا نایہ پورا نہیں ہوتا) (۲) آہستہ سے سانس کو چھ حرکات نفس تک کشید
کر دو (۳) تین حرکات تک رکھ کر دو (۴) چھ حرکات نفس میں آہستہ آہستہ خارج
کر دو۔ (۵) تین حرکات بٹھ کر دوسرے سانس شروع کر دو۔ (۶) کسی بار اس
مشق کو دوہراؤ۔ مگر شروع میں نہ اتنی کہ تھک جاؤ۔ (۷) جب ورزش ختم
کرنے کا ارادہ ہو مہینے سانس لو۔ اس سے آرام دیکھ اور پھر سے صاف

ہر ایک میں گئے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشیدہ اخراج کی مدت ۱۵ حرکت
 نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے
 میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ مقصود صرف نفسم سے ہے طوالت سے نہیں
 جس قدر نفسم مفید ہے طوالت نہیں۔ جب تک کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا
 نہ ہو جائے کہ حرکت نفسم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر
 جاری رکھو۔

چند نکتے (۱) اچانک طاقتور طلبہ کے لئے یہ قوت روہم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے
 عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہوتی چاہئے (۲) جسم انسان ایک لپ سے مشابہ
 ہے۔ جس میں روج کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منکوم کے ساتھ قوت
 خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس
 متعلقہ علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ قوت ارادہ کو تقویت بخشنا
 ہے اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تر شرح نہ کریں گے۔

تقسیم پران

شرش پر یا بستر پر سید سے لیٹ جاؤ۔ نفسم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو
 جب نفسم بخوبی قائم ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کشیدہ نفس کے ساتھ خزانہ قدرت
 میں سے بہت سا پرانا کشیدہ کرے ہو یا وہ اس کو سوا کی نالیوں کے ذریعہ سے
 (Solea Plexus) میں جمع کرتے جاتے ہو۔ خراج نفس کے
 ساتھ ارادہ کرو کہ پران تمام جسم میں چھٹی سے لے کر ایڑی تک رگ رگ کو
 تحریک کرنا اور قوت دینا جاتا ہے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی
 تصویر بنادو گویا پران جسم کے اندر چھڑوں کے ذریعہ سے داخل ہو کر
 (Plexus) میں جمع ہوتا ہو پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں مائع اور ہڈوں کی انگلیوں کی پروریں تک پہنچتا ہے۔ اس
کارروائی میں بارودہ پرتبارہ لہجہ دینے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ خیالی تصویریں
کا ایسا مجموعہ ہے جس میں رنگوں کی تازگی و توست کے ساتھ ہی مشق نہایت مفید
ہے۔ اس لیے تمام جسم میں راحت کی قسم سے ہونے لگی ہے۔ مگر اس حالت میں جسم
میں کان کے کسی حصہ میں ہوتا ہے۔

گیا رھوین واقفیت

دور کو دور کرنا

پیش کرنا سہ ہے کہ وہ ہے جنہ کہ نفس بطور یہ شریوع کر و اور خیال
باندھ کر خیال کو واقعہ درو کے لئے کشد کہ رہے ہے۔ جسے عارضہ کر شانی
کو تو خیال کر و کر خیال دور کی جگہ جگہ دوران خون کو قائم کرنا۔ اور درگوں
کو خوش جھٹتا ہے۔ دیکھو خیال مقدم درو پر پہنچ کر اس کو کشد کر رہا ہے۔ اس
کی مرتبہ سے عارضہ کہ دور درو میں بہت کچھ فائدہ ہو جائیگا۔ اس
خیال کو دل میں لئے ہوتے سے اس پر یک کر خیال کو قانع کر دو۔ سات مرتبہ ہی
مشق کر دو پھر حقے سانس و سانس فری پیرا کر دو۔ اس سے یک دور با مکمل
دور نہ ہو جاتے اس مشق کو جاری رکھو۔

نوٹ: اگر درو کی جگہ مائع رکھ کر تو جلد ہی اثر ہوگا۔ اس صورت میں خیال
کرنا ہو گا کہ انگلیوں کی پروریں کی راہ سے درو کو علاج کر رہے ہو۔

گیا رھوین واقفیت

ایسا علاج

جسم کے اس حصہ کو جلد چھو کر سست جاؤ۔ نفس منظم دینا شروع کر دو۔ اور

خیال باندھو کہ بہت سا پران کیشہ کر رہے ہو پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہے اس
 ہمارے مرض کی طرف بھیج رہے ہو۔ اور اپنی قوت ارادی پر زور دیکھو اس
 کو کہ بیماری آنا غائب ہونے میں مدت ہو جائے۔ پھر جب پران خارج کرنے
 لگو تو یہ ارادہ رہے کہ اس میں کی وجہ شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی
 خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں باقیوں کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر صرا
 ہا سکتا ہے۔ جیسا کہ ہم اوپر لکھا کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مختصر کتاب
 میں ہر قسم کی بیماری کا بیان نہ کیا گیا۔ ہم نے صرف ایک طریقہ بتا دیا ہے
 لیکن اس کے حامل ہونے اور حالت و حوالے سے موافق کچھ تبدیلیاں کر سکتے
 ہیں۔ آگے بیان کیا گیا ہے کہ بعض لوگ دوسری باتھ طے کرتے ہیں پھر کھانسی
 شروع کیا شروع کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ گویا مقام مرض سے نکل گیا
 ہے ذریعہ سے ملنے والی کو کھال کہ تارہ پانی پھر رہے ہیں۔ یہ قریب ہی ہے۔ لیکن
 کمپ کا تصور ٹھیک ہو سانس کے کیلے میں خیال کرنا چاہئے اور خارج کرنے
 میں دبا جاتا ہے۔

بیماریوں و افیت اور کا علاج

پران کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفصیل بیان نہیں
 کر سکتے۔ کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے ہم صرف ذیل میں ایک
 اور طریقہ درج کریں گے۔ جس سے حامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے
 ہیں۔ خاص امور یہ ہے کہ نفس شکوم اور قوت ارادی سے بہت سا پران
 کش کیا جاسکتا۔ اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع جمع ہو سکتا ہے
 پہلے تصور ایسا قوی بنانا ضروری ہے کہ پران کی آمد رفت جسم میں محسوس
 ہونے لگے۔ گویا واقعی میں ایک قوت سانس کے اخراج کے ساتھ تھک رہے

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔

مشق

نفس منطوم لینا شروع کر دو۔ اور حسب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اپنے ہاتھوں کو نہایت مضبوطی سے تھام کر کے جسم سے منسک کر دو۔ اور دل میں ہی خیال رکھو کہ ہوا میں سے کشید کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر سکتے ہو۔ یہ تصور جہاں سے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ ریح ریح میں ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ اور یہ کرنا اور علاج کے فائدہ پر ہاتھوں کا دھو ڈالنا اچھا ہے۔ ورنہ مباح و مریض کا اثر تم میں عموماً آئے۔ علاوہ انہی مشق کے بعد چند بار مسطح سائنس لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے وقت تصور کر دو کہ پران کی دھارا مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو خیرہ قدرت سے ملا دو۔ اور خود پران کے گزرنے کے لئے درمیان فی ورتا رہو۔ ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے کہ پران مریض کے جسم میں تسہولیت پہنچا سکے اس دوران میں نفس کے غم کو بھی وقتاً فوقتاً بھٹکتے رہو۔ اس کی شکل ملے۔ اور پران کے جسم میں بلا رکاوٹ پہنچا رہے۔ ہاتھوں کو نئے جسم پر رکھنا بہتر ہو گا۔ مریض کی جسم کو کبھی کبھی نہایت مضبوطی سے انگلیوں کی پوروں سے ٹھونکتے بھی جاؤ۔ مگر انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا رہیں۔ عین تھیں۔ ازالہ امراض میں خیالی حکم دینا بھی سودا کی ایک ذوا ہے۔ اس طرح پر کہ کلکو۔ یا قوت پکڑو۔ جیسی صوبت ہو اور جو مناسب ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے۔ ان ذہانیت کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ اور اپنی عقل سے بھی کام لو۔ ہم نے عام طریقہ بتا دیا ہے۔ اس سے سفید آدمی موافقہ ہر کام لے سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ بظاہر جدید تھا۔ مگر یہ بڑے بڑے حکام کا۔ کبھی نیکو عالم اس سے ایسی قدر کام لے سکتے ہیں۔ جن قدر کہ جسے ہر شخص ہر مکان مختلف امراض پر نہایت عمدہ اور شکل طریقوں سے کام

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منطوم کو بھی شامل کر دیا کریں
تو ۹۹ فیصدی حالتوں میں کامیاب رہیں +

چودھویں اقصیت

دور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پران دوسروں تک پہنچایا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ
اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ علاج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے
پاس درجہاں بھیجے وہ ہو بھیجے ہے۔ اور وہ غلامیں سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل
ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہوئے دور کے علاج میں لازمی ہے
کہ علاج مریض کی خیالی تصویر اپنے لئے حکم کر لے۔ یہ کاروائی قلبی اور
علاج کی قوت تخیل پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے
لگتا ہے کہ مریض پاس ہی ہے۔ نفوذی سی سی سے ملکا حاصل ہو جاتا ہے
کہ جب چاہو۔ خود تخیل اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے۔ گویا
مریض مجھ سے تمہارے روبرو ہے۔ حالت ہو جائے مریض سے مناجات
ہو کہ کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جس سے
تمہیں صحت ہو گی۔ پھر خیال کہہ دو کہ گویا ہر نفس منطوم کے اخراج کے ساتھ پران
داخل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی سزا یا تمہارے سامنے
ہو جو ہے۔ اس خیال سے مریض پاس سے کتنے فاصلہ پر ہو پران غلام
محیط میں سفر کر کے لئے القول اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں
تندرست بنا دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی
ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کر لیا جائے تو شریعت بھی نہیں مریض کی اثر
قبول کرنے کی حالت گویا وہ امیدوار اور تمہاری مہربانی قوت حاصل کرنے کے
لئے تیار ہے اس میں خوری اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دینی ہے۔ اگر

ہر قسم کوئی وقت مقرر کر لیا جائے تو اس وقت سرفیس کو ساکت و ساکن ہو کر اثر قبول کرنے پر آمادہ و مستعد رہے یہی مختصر اصول دور کے علاج کا یوگیوں میں نام کیا ہے۔ اس طریق سے پھوڑی سی سس پر کم سے کم سے بڑے مشہور سناجھوں کی سرائی کا درجہ بھی کر سکے لیکن یہ

پندرہویں اقیبت خیال کو منتقل کرنا

دور کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے خیال کو بھی منتقل کیا جاسکتا ہے۔ خیال جس کے پاس جمنا جاسکتا وہ اسے محسوس کرے گا۔ مگر یہ یاد رہے کہ یہ خیال کچھ عیالات والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ اچھے عیالات ہیث مثبت ہوتے ہیں اور برے منفی تھے پہا ہمارے راز سے کہ انھوں کا اثر تو بر و خیر ہو سکتا ہے۔ مگر خیروں کا اچھو نہیں ہوتا اگر ہم اپنے کسی بھوکہ کوئی محسوس ہماری محبت میں مبتلا ہو۔ بشرطیکہ ہم اسے دل میں بھی اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور ہمہماری نیت بھی پاک ہے تو ہمارے خیال ضرور اس پر اثر ہمارا ہوگا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود خرابی کے خیالات کو منتقل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات ناپاک دل معمول پر خاکہ اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ اٹھا دے چند قوت کے ساتھ جو اس وقت کے حامل پر حملہ آور ہو گئے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ قلبی خوشنوی کا جائز استعمال کہنا تو باہمی کے ساتھ کہنا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات کو پاک کر لیں۔ پھر کم کو بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

چند نکتے

۱۔ اگر کبھی ہم نے سے بڑے عیالات کے آدمیوں کی محبت کا اتفاق

ہو جاتے۔ اور طبیعت کو اضمحلال محسوس ہو تو نفس منطوق چند بار ایک پران کو
 جمع کر دے۔ اور تصور سے اپنے گروہ و دشمنی کا ایک خیالی حلقہ بنا دے۔ اس کے
 ذریعہ سے بڑے خیالات اور شراب جذبات کے اثر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔
 (۲) پران کی کمی کو پورا کرنا اور تازگی حاصل کرنے کے لئے اگر یہ محسوس ہو کہ
 حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ اور جلد تھپا کرنے کی ضرورت ہے تو عمدہ
 ترکیب یہ ہے کہ کتلی پالتی لگا کر اس طرح بیٹھ جاؤ کہ پاؤں کے تلے سے
 آگ میں ملے رہیں۔ اور ان کی انگلیاں بھی اس طرح ناخنوں کی تیلیاں اور
 انگلیوں کی تریوں میں بھی آگ میں ملتی رہیں۔ پھر چند منٹوں تک تازگی محسوس
 ہوگی۔ اس طریقہ سے دو وقتا طیس جسم میں مسدود ہو جاتا ہے۔ اور پران

فوری طور پر اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جاتے تو اس کو
 عداوت دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے ہاتھ سے بیٹھنا پاؤں کی انگلیاں ملا
 لو۔ اور اس کے ماتھے اپنے ماتھوں میں لو۔ پھر دو نور حاصل و معمول منطوق میں
 ہیں۔ حاصل خیال کرنے کے لئے پران ہوا میں سے کش کر کے معمول کے جسم میں داخل
 کر رہا ہوں۔ اور معمول جس کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ خیال کرے کہ
 وہ پران کو حاصل کے جسم سے کش کر رہا ہے۔
 احتیاط یہ کہ جیسے جیسے بات کا جانا معمول کیلئے ضروری ہے
 اس کے حاصل کی مدد سے اپنے فی حیات کی کمی کو پورا کرنے کا ہے۔

اس کے خیالات لیے ہیں۔ کیونکہ میں اس کے حاصل کے خیالات اچھے نہ ہو گئے
 تو معمول پر بھی اس کے بڑے خیالات کا اثر ضرور پڑے گا۔ چاہے وہ عارضی
 ہو یا دیر پا۔ مگر بڑا اثر ناسانی دور کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ معمول
 حیات پر کمرہ بالستے اور مسند طیس کو مسدود کر کے پھر چند منٹوں
 کے بعد دوبارہ معمول میں آجائیں۔
 (۳) پانی میں پران داخل کرنا۔ پانی میں پران داخل کرنے کا طریقہ یہ ہے
 کہ کتلی پالتی کی چھایا میں پانی بھر کر اس کے کتے پر رکھ دو۔ پھر

منظوم لاشعور سے کہو۔ اور ہر تدریج کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے ہتھ میں
 رکھا دو۔ مگر اس طرح آپ سے چھوٹیں نہیں پانچ سے دس منٹ تک تصور کرو کہ
 گویا محبت بخش پیران کو پانی میں ڈال رہے ہو۔ اس طرح پر عمل کیا ہوا پانی اور
 لاشعور انقباضی ہر اکیر کا حکم رکھتا ہے۔ یہ جھوٹا علاج کرنے کا خیال بھی
 ساتھ ہو۔

(۴۷)۔ قلبی و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم پر ہی
 نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ خاص کر جب نفس منظوم کی مشق

ہو۔ ان کا تصور قائم کر کے نفس منظوم کی مشق کرنا بے شک ہی بے نیوٹی۔ قوت
 استدلال۔ ضبط و تحمل۔ یکون قلب۔ ہر قی مافطہ و مکمل ایک ملکات حاصل
 ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح کچھ دینی وعدہ ملیں اور ان کے فوائد تصور کرنا چاہئے اور نفس منظوم
 کی مشق کرنے سے ہر دھڑکی کے ساتھ (642) 6374364

اوصاف حمیدہ و خصایل حسہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں
 ملے گا کہ ہم اپنے جسم کے ہر حصہ کو ایک لاشعور سے ملے گا اور اپنے جسم کو ایک مکمل ڈھیل
 چھوڑ کر خیال کر کے لگو کر گویا وہ ایک جیسے جان بٹے ہے۔ یہ کر کے
 تمہارے جسم کو ہر اکیر کا حکم رکھتا ہو۔ اور ہر اکیر کا حکم رکھتا ہو۔

ہم ہمیں خود بخود اس رسم میں سہو دیں۔ اس خیال پر بڑا زور دیا جائے
 طبیعت ان صفات کو قبول کر رہی ہے۔ ہم ان اوصاف سے متصف ہو
 رہے ہیں۔ نفس منظوم لیتے رہو۔ اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات
 حاصل ہوتی جائیں گی۔

۵۵۔ جسمانی قوت حاصل کرنا۔ قوت جسمانی بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے
 جس کے صفات دماغی و قلبی مثلاً آہستہ آہستہ قد و سزا ہو سکتا ہے۔ کٹ ہوا
 پیران لے سکتا ہے۔ چہرے کی صورت بدل سکتی ہے۔ ہر جسم کی طبیعت
 بھی جیسا کہ خیال ہو گا۔ وہ اس کے چہرے کے نظروں سے
 نشست و برخاست کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا کسی خاص حصہ

جسم کو ترقی دینے کے لئے مناسب ہے کہ خیال کو اس کی طرف رجوع کر کے
 نفس منکوم کے ساتھ تصور کر دے۔ ان کو اس کی طرف بھیج کر قوت پہنچا رہے ہوں
 یہ طریق ہر ایک خصبہ جسم کے لئے کافی ہے۔ ماحصل یہ کہ صحت کا خیال بہانے
 سے صحت ملتی ہے۔ جو تصور فی خیال ہونے سے خوبصورتی۔ بیسہ تمہارا خیال
 ہوگا۔ دیسے ہی بن جاؤ گے۔ نفس منکوم کی مشق کے ساتھ دل میں ارادہ رکھو
 کہ اور پھر اس کا تصور قائم کر کے تم ہر ایک دلی خواہش کو دیکھو کہ اس میں خود غور
 کی کوئی چیز پورا کر سکتے ہو۔

۱۰۔ خطرناک جذبات یا انتشار قلب کو دور کرنا۔ خطرناک جذبات۔ شفا۔ خود
 غور۔ فکر۔ قدرت۔ مسدود۔ استقامت و خیر و قوت و ارادت اس کے ساتھ نفس منکوم
 کہی ہو۔ بہت آسانی سے دور کئے جاسکتے ہیں۔

مرتبہ

نفس منکوم کو شروع کر کے خیال (دل) میں قائم کرو۔ اور حکم دو کہ نکل۔
 یہ حکم اخراج نفس کے وقت الحیدان و منبسطی کے ساتھ دینا چاہئے۔ اور تصور
 کرنا چاہئے کہ اخراج نفس کے ساتھ جوش قلب بھی نکل رہا ہے۔ سات مرتبہ ایسا
 کہتے ملتے سانس لو۔ اور پھر دیکھو کہ کس قدر فائدہ ہوا ہے۔ مگر حکم دل سے اور
 منبسطی کے ساتھ دینا چاہئے۔

۱۱۔ قوت حیوانی کو بطریق دیگر کام میں لانا۔ ذیل میں ہم سانس کی ایک
 ایسی مشق درج کرتے ہیں جس کے ذریعہ سے ہمارے شاگرد قوت حیوانی سے
 تمام جسم کو تقویت دے سکیں گے۔ بجائے اس کے کہ اس کو مستورات کی خدمت
 میں بایزید یا بایز طریقہ سے ضائع کریں۔ اس قوت کا کام اصل میں غلی کرنا ہے
 لیکن جسم میں اس کی بدولت مادہ حیات بخش پیدا کر کے ہم اس سے بہانے
 تخلیق کے اور کام بھی کئے سکتے ہیں۔ اگر نوجوان اس اصول کو کام میں لائیں
 تو دو تین سو سال تک زندہ رہ کر دماغی و جسمانی قوت کا خطا اٹھا سکتے ہیں
 جوگی لوگ جب ذیل کی مشق پرمیل کرتے ہیں تو ان میں مادہ حیات پرست برطی

جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت مقناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے مختلف نسل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج و کیر یا ہر نفس پرستی میں نتائج کرو۔ چاہر تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کرو۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھو۔ تمہارے لئے یہ بات ہے۔

قوت حیوانی کہ جس دوسری قوت میں مشغول کر کے اسے جسم میں قوت کر دیتے ہیں۔ نفس معلوم کے ساتھ یہ کارروائی باستانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہو جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں مشغول کرانے میں آسانی رہتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے۔

محض قوت کا خیال دل میں کرو۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور رکھو۔ اگر کوئی شخص کے بلوغت میں ایسے خیالات کو دور نہ کر سکے تو گھبراؤ نہیں۔ بلکہ یہ خیال کرو کہ ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ شست ہو کر لیٹ جاؤ یا رے کھینچو یا کھڑو اور تصور یا مدھو کہ قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کشیدہ کر کے میں لے جا رہے ہو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع ہو جائے گی۔ پھر نفس معلوم کو اپنا شروع کرو۔ اور ہر کشیدہ جسم کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشیدہ کر رہے ہو اور قوت ارادی سے ملکر دو کہ قوت حیوانی عنصر متاثر ہے۔ فکل کہ دماغ اس میں آتا ہے۔ اگر نفس کا حکم جھک ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور عنصر جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں آسان کر کے لئے حکم دو۔ اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طرح

کے جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدہ دم کے ساتھ قوت کو
 اوپر کی طرف کشیدہ کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھیجنا ہو بھیجا
 جائے اس آواز کے لئے سے جہاں قوت پہنچانی جاتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔
 یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کارروائی سے وہ مادہ سیال جس کو ہم کہتے
 ہیں کشیدہ نہیں ہوتا بلکہ لطیف پیراں جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی
 روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے۔ تو
 تسلیتہ نہیں بلکہ ارادہ جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

۱۰) دماغ کا مکان زرخ کرنا۔ ریڈے میٹرو۔ بالکل ریڈے جھپاتی باہر کو
 نکلی ہوئی۔ شانے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ آنکھیں آگے کی طرف ہاتھوں کو راتوں
 پر لٹکا کر تھپتھپا کر دماغ اور نفس متکلم لینا شروع کر دو مگر پہلے کی طرح نہیں بلکہ
 ایک تھپتھپ سے کشیدہ کر دو۔ اور دوسرے سے خارج پھر دوسرے سے کشیدہ اور پہلے
 سے خارج۔ پہلے بڑے القیاس۔ مثالی دیکھو۔ اول بائیں ہتھتے کو اٹکھٹکے سے خوب
 بند کر کے دائیں سے مٹھنی کشیدہ کر دو۔ اور جب معمول روش کر دلائیں تھتے کو
 ہٹا کر کھٹکے بائیں سے خارج کر دو۔ پھر دائیں ہتھتے کو بدستور بند کر کے بائیں سے
 کشیدہ کر دو۔ اور اس سے خارج کر دو۔ اور اس سے خارج کر دو۔ اور اس سے خارج کر دو۔
 یہ ورزش دماغ کے مکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے
 لئے ازلیں مفید ہے۔ دماغ خصوصاً ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا
 پڑتا ہے یا محنت سے محنت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی
 حاصل کر سکتا ہے۔

سولہویں واقعیت

نفس روحانی

نفس متکلم اور قوت ارادی سے مہلات دماغی و قلبی ہی حاصل نہیں ہوتی۔

بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یونگی لوگوں کا قہر ہے کہ انسان میں بڑی بڑی قوتیں
 موجود ہیں۔ جو بحالت مستردہ مخفی ہیں۔ اور شدہ شدہ ترقی پونے پر ظہور میں آئیں گی
 لیکن نام کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں
 کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بنی نوع
 انسان کو حاصل ہو چکی۔ اس غرض کے لئے جس تہہ ناشائستہ ہیں ان کی روح
 روان ہے نفس منکوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صفت نہیں
 جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے۔ تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ
 ایسے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔
 ہم ذیل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

۱) علم الروح (روح و نور) علم حقیقی طالب کو شروع میں زیادہ سے زیادہ قرار نہ ہونا چاہئے
 بلکہ مہر اور استقلال حاصل کرنا چاہئے۔ **مکان** کو مشق کرنا چاہئے کہ علم کائنات
 کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں آئے گا۔ **مکان** کو مشق کرنا چاہئے کہ علم کائنات
 کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں آئے گا۔ **مکان** کو مشق کرنا چاہئے کہ علم کائنات

(۱) علم الروح۔ انسان کو پہلی انسانیت علم کائنات کی طرف متوجہ کرنا چاہئے۔ یہ
 دماغ و دل پر۔ **مکان** کو مشق کرنا چاہئے کہ علم کائنات کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں آئے گا۔
 کرتی ہے۔ پھر پہلی انسانیت کیا ہے؟ کوہم تپائیں معنی انسانیت وہ ہے جس کو
 انسان میں نکلتا ہے۔ اور جس کا ظہور احدث میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں
 یہ وہ قطرہ سے دریائے وحدت کا۔ جو ہمیشہ ایک سلسلہ حالت میں رہتا ہے۔
 جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم سمجھ سکتی ہو کہ علم کائنات کی پہلی
 نہ کہ انسانیت کی روح کوئی اور چیز ہے اور تم سمجھ سکتی ہو کہ علم کائنات کی پہلی
 کہ تم ہو جس کا نام ہے۔ وہ ایک خارجی نظام ہے۔ (تمہارا) جس کو ایک تخلیق
 دن تمہیں چھوڑنا ہو گا۔ جس طرح پڑتے کپڑے کو تار کے چھوڑ دیتے ہیں۔
 تم آگے جاؤ تو وہ قوت ہائل کر سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری)
 حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی
 پر منحصر نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

زندہ رہو گے۔ یونگی لوگ اس قوت کو جس شق سے حاصل کرتے ہیں اس کا سارا ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب کی جان ہے۔ ہم عمداً یہاں قلمبند کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب مبرا ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز چھونکا جاسکتا ہے۔

۱۲) علم محیط یا دھات باری۔ اگر ذات محیط ایک بے تھاہ سمندر ہے تو روح انسان لکڑی کا ایک قطرہ جو ہٹلا ہوا اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر نے الحقیقت ہے اسی کا جزو انسان جوئی جوں روحانیت میں متعلق کرنا جاتا ہے اس کو اپنا تعلقی ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور ذات محیط کو ایک جیسی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔

یونگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس متکلم ہو سکتے راق حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک شق کے لئے چر ہی اکٹھا کریں گے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

پشت پر نکیہ لگا کر جسم کو بالکل ڈھیللا چھوڑ دو۔ نفس متکلم لینا شروع کرو۔ معدہ ذات محیط سے جو تہاہا تعلقی ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذہن تم بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و دھاتی تمہارے جسم میں آرہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ۔

اولا ہر کیف نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لائیت کو اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو اوروں تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر باندہ کی محبت سے دل کو پُر کرو۔

دوایا ہو کہ جو فضل الہی تم پر ہے اوروں پر بھی مہر ہو تصور کرو کہ نور ذات تم میں بھرا ہوا ہے۔

۱۲) نہایت ادب اور غلوں باطنی کے ساتھ ذات باری کا تصور دل میں قائم کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اہم کا دریا کے نور جوش میں آ کر کہ تہا باری کشتی دل کو سیراب کر رہا ہے۔ یا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر خیال کر دو کہ یہ نور تم سے نکل کر کہناترے بجائی ہو اور ان لوگوں میں جانا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے حامل کو غیر معمولی طاقت و دانائی اور سرور ابدی حاصل ہوتا ہے۔

عام ہدایات

۱) اہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں ملے گی جو مانتے کی دلیل میں سطرچ کھنکھن کر برزخانت کے نام سے کانوں پرناکھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان مشقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں اس لئے ان کو چاہئے کہ ان سے درگزر کریں ورنہ انجام اچھا نہ ہوگا۔

۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دورانِ مشق میں کھیت کو ان خیالات پر قائم رکھیں۔ جن کا تصور جاننے کے لئے ہو پر رکھا گیا ہے۔ گنبد آہستہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کر پورا تصور قائم ہو جائیگا۔

۳) ان مشقوں کو بلا ضرورت بار بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور ناں ان سے جو سرور نہیں حاصل ہوگا اس کے پھر میں آکر معاملات دنیوی سے متفرق نہ ہونا۔ کیونکہ تعلقات دنیوی جو کیسے ہی ناگوار اور فکات طبع ہوں۔ تمہارے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے بلکہ روحانی سفر وارسے دیباہی کو طبع و مذاہب کا تعادل کر دو۔ اور خیال کر دو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ حقیقت نہیں ہے۔

۴) دراختیار کیا ہو کوشش کی جاوے جس الہی کی میسر ہو۔ خدا ہرکو اصل میاں دے ان کو باطنیان برکھو